

۲۷ خرداد ۱۴۰۰، ۱۷ جون ۲۰۲۱



ای اف تی رسمی

اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده)

نکات - فوت و فن‌ها - مطالب جدید و بیشتر

ترجمه فرهاد فروغمند (نماینده تام‌الاختیار گری کریگ در کشورهای فارسی زبان)

توجه توجه توجه

گری کریگ با این کارها به شدت مخالف است:

۱- برگزاری هرگونه دوره ای اف تی ثروت: ذهن ثروت‌ساز، انگشتان ثروت‌ساز و غیره (وی این

کار را تحریف ای اف تی می‌داند)

۲- ترجمه و انتشار بدون اجازه آثارش (وی این کار را سرقت می‌داند)

متاسفانه در حال حاضر فردی هر دوی این کارها را انجام می‌دهد. گری کریگ از اقدامات

او کاملاً آگاه و بسیار ناراضی است.

کلیه مدارکی که در ایران صادر می‌شوند بی ارزش و فاقد تایید گری کریگ می‌باشند. متاسفانه

کسانی مدرک می‌دهند که خودشان مدرک ندارند. مراقب باشید.

منابع آموزشی ای اف تی به طور کامل به فارسی ترجمه شده و به رایگان در دسترس شما

قرار گرفته‌اند. در همه جای دنیا مردم ای اف تی را از همین منابع رایگان

و نه از اساتید (؟؟؟) می‌آموزند!!!!

[@GaryCraig](#)

www.EFT.ir

لطفا از مدعیان استادی بپرسید که چرا علیرغم اطلاع از وجود اینها

هیچ سرنخی به شاگردان خود نمی‌دهند.

توجه: اینجانب اجازه ترجمه تمامی آثار گری کریگ را از ایشان گرفته‌ام. هر ترجمه دیگری از هر یک از مطالب ایشان بدون اجازه و نقض حق مالکیت معنوی نویسنده به حساب می‌آید. کسانی که ادعای استادی عرفان و معنویت را دارند و کتابهای او را بدون اجازه و ناقص منتشر می‌کنند و دوره‌هایی را که گری کریگ صریحا نهی کرده است برگزار می‌نمایند بهتر است به فکر آخرت خود باشند. گری کریگ از اقدامات این افراد به خوبی مطلع است و به هیچ وجه رضایت ندارد!!!

توجه داشته باشید که هیچ کسی در دنیا استاد اپتیمال ای اف تی (درمانگر نادیده) نیست و هیچ کسی اجازه ندارد بر پایه این مفاهیم دوره‌ای را درس دهد. متأسفانه با آگاهی کامل از عدم رضایت گری کریگ به این کار ادامه می‌دهند، ادعای استادی علوم عرفانی هم دارند و از خداپرستی حرف می‌زنند..

ترجمه فرهاد فروغمند [@GaryCraig](#) [@FarhadForughmand](#) www.EFT.ir

[کانال خبرنامه رسمی ای اف تی گری کریگ](#)

لینک‌های محبوب: [کتاب درمانگر نادیده](#) | [عضویت در دوره اپتیمال ای اف تی](#) | [مدرک کامل ای اف تی](#)

~~~~~

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر به [وبسایت رسمی مراکز آموزشی گری کریگ](#) مراجعه کنید.

~~~~~

در این شماره - برای همگان:

(۱) جملات امروز (۲) رهایی از خاطرات تحریک کننده، (۳) باز هم از دکتر گابریل روتن، (۴) مروری بر

مقالات و فیلمها، (۵) ابتکار؟، (۶) کمک بیشتری نیاز دارید؟

برای اعضای دوره او ای اف تی - پیشرفته:

(۱) وینار بعدی ما، (۲) لحظات اعجاب، (۳) جواهراتی از وینارهای گذشته ما، (۴) او ای اف تی از دیدگاه

پیشگیری، (۵) یادآوری گروههای تمرینی

~~~~~

### جملات امروز

"خیلی از مردم زنده اند ولی با معجزه زندگی در تماس نیستند." تیچ نهات هانه

"او روزی دریافت که گستاخ، قوی و آتشین است و حتی خودش هم نمی تواند جلوی خودش را بگیرد چون

علاقه اش فروزانش درخشانتر از ترسهایش بود" مارک آنتونی

"عاشق زندگی تان باشید، هر لحظه آن " جک کرواک

~~~~~

تایمن به شکلی غیر معمولی از خاطرات تحریک کننده رها می شود

مقدمه گری کریگ: از تایمن آردرون به دلیل شرح این تجربه الهام بخش که با درمانگر نادیده داشته است متشکرم. او پس از سالها تلاش برای گشودن قفل برخی خاطرات به آسودگی قابل توجهی دست یافت. خودش می گفت که دیگر نیازی به کندوکاو بیشتر ندارد. آزادی.

نوشته تایمن: مایلم تجربه ای را که از کار با درمانگر نادیده به دست آورده ام برای شرح دهم. در یکی از گروههای تمرینی و با هدف کمک به یکی دیگر از اعضا برای رهایی از خاطره دوران کودکی اش کار می کردم. در حین فرایند شدیداً تحریک شدم و این را به گروه هم گفتم. آنان توصیه کردند که پس از پایان کار گروه خودم بر روی این محرک جدید که رو آمده است کار کنم.

وقتی تنها شدم کار بر روی دیدگاههایی که رو آمده بودند را آغاز نمودم و طولی نکشید که شدت احساساتم به ۱۰ رسید. موارد بسیار زیادی خیلی سریع رو می آمدند. این بود که تصمیم گرفتم از درمانگر نادیده کمک بطلبم. وقتی این کار را کردم بلافاصله احساس کردم گرم شده است. انگار که کسی مرا در آغوش گرفته بود. حس کردم در امنیت به سر می برم. او در گوشم زمزمه کرد "این خاطرات متعلق به تو نیستند. من با تو بودم. در آن زمان هم مثل همین حالا تو را در آغوش گرفته بودم و تو را از آنجا بردم. در نور من غوطه ور شو. نیازی به کندوکاو بیشتر نداری."

اکنون حدود یک هفته می گذرد. مدتهای زیادی بود که سعی می کردم قفل این خاطرات را بگشایم. وقتی می بینم که نیازی به دانستن آنها نیست حس می کنم خیلی آزاد شده ام و این سعادت است که حساب می آید.

نمی دانم این را چطور با دروس منطبق سازم چون هیچ جنبه ای ندارد. وقتی به آن زمانها برمی گردم احساس سرخوشی و نه ترس یا از دست دادن می کنم. هنوز هم چیزهای متعددی هستند که باید بر رویشان کار کنم. ولی حس می کنم می توانم مواقعی را که نیاز داشتم فراموش کنم واقعا فراموش کنم. خطری از آن خاطراتی که متعلق به من بودند متوجه من نشد.

تایمن

~~~~~

## بخشی از کتاب درمانگر نادیده

نوشته دکتر گابریل روتن (در ادامه خبرنامه پیشین)

این که می‌توانستم به جای این که صرفاً به علائم بپردازم به مراجعه کنندگانم کمک نمایم علت اصلی مشکلاتشان را بیابند موجب آسودگی‌ام بود.

**نتایج قابل توجهی که بر روی مسائل خودم گرفتم:** کنجکاو شده بودم و لذا فیلم‌های گری را که در آن زمان در دسترس بودند مشاهده نمودم. نتایج اولیه‌ای که بر روی مسائل شخصی‌ام گرفتم بسیار قابل توجه بودند. مثلاً اغلب به سردردهای میگرنی دچار می‌شدم و برای‌شان داروهای قوی مصرف می‌کردم. ولی ظرف سه ماه بعد به هیچ علامتی از آنها دچار نشدم. چند ماه بعد هم از کمردردی که به مدت بیست سال مرا ناتوان ساخته بود رهایی یافتم. همه اینها در طول چند ماه و صرفاً از طریق "وامگیری مزایا" با مشاهده فیلم‌های گری و انجام روش آرامش شخصی پدید آمده بودند.

مسائل فوق توجه مرا به عنوان یک پزشک جلب کردند و لذا با اشتیاق به ای‌اف‌تی پرداختم. در پی آن مسیر طبابت‌م را به کلی تغییر دادم و از ای‌اف‌تی بر روی بیمارانم (که اکنون آنان را مراجعه کنندگان می‌نامم) استفاده کردم. آنان را یاری دادم که با ای‌اف‌تی تنش‌ها و احساسات منفی‌شان را مدیریت نمایند و نحوه بکارگیری ای‌اف‌تی را نیز به ایشان آموختم. نتایج حاصل خیلی بهتر از آن چیزی بود که با دارو می‌توانستم بگیرم و لذا دیگر اصلاً دارویی تجویز نکردم.

این که می‌توانستم به جای این که صرفاً به علائم بپردازم به مراجعه کنندگانم کمک نمایم علت اصلی مشکلاتشان را بیابند موجب آسودگی‌ام بود. با روش‌های قبلی احساس بی‌کفایتی و ناتوانی می‌نمودم. البته می‌دانستم که احساسات منفی نقش مهمی در بیماری‌ها دارند. اکثر پزشکان، اگر نگویم تمامی آنان، از این نکته آگاهند. ولی ما از این آگاهی به قدر کافی استفاده نمی‌کنیم. احساسات منفی نه فقط نقش دارند بلکه علت اصلی بیماری‌ها هستند.

**درمانگر نادیده:** اکنون سیزده سال است که با روش "استاندارد طلایی ای اف تی" گری کار می‌کنم و از نتایجی که مراجعانم می‌گیرند بسیار راضی‌ام. فکر می‌کردم که از این بهتر نمی‌تواند بشود ولی اشتباه می‌کردم. در آن سال‌های ابتدایی که گری تازه ای اف تی را معرفی کرده بود از این که می‌گفت "ما در طبقه اول آسمان خراش شفا هستیم" تعجب می‌کردم. ولی اکنون منظورش را دقیقاً می‌فهمم. پیدا است که گری با درمانگر نادیده، به عنوان نوعی درمان طبیعی برای همه چیز، دومین گام مهم را هم در این زمینه برداشته است.

هر چند که این روش تفکر جدیدی را (که او اندیشه نوین می‌نامد) می‌طلبد ولی نه فقط بر پایه عقل سلیم بنا شده است بلکه تحقیقات علمی نیز نشان می‌دهند که گری با درهم آمیختن پژوهش‌هایی که در رشته‌های پزشکی و فیزیک کوانتومی صورت گرفته‌اند به جهت درستی می‌نگرد. گری با باورهای سنتی پزشکی محصور نشده است و لذا به شکلی کاملاً مهندسی همه چیز را به دور می‌افکند و با بخش‌های اصلی که واقعا نتیجه می‌دهند از نو کار می‌کند.

وی بدین شکل باز هم فرایند درمانی ساده و موثری را برایمان فراهم آورده است که خیلی بیشتر از سلف‌های خود می‌درخشد. حتی بهتر از روش ای اف تی قبلی‌اش به علت واقعی بیماری‌ها می‌پردازد. هرچه نحوه بهره‌گیری از درمانگر نادیده را بیشتر می‌آموزم محدودیت‌های کمتری را در آن می‌بینم.

**توجه بهتر:** درمانگر نادیده مرا یاری می‌دهد که در جایی که به شفا نیاز است تمرکز نمایم و تاکید دارد که علت اصلی تمامی بیماری‌ها در درون خود ما یافت می‌شود. در ذهن، باورها و احساسات ما است. یا همان طور که گری می‌گوید علت واقعی = احساسات منفی. این بخش بنیادین شفابخشی است و در همه جای دنیا و به وسیله همگان باید پذیرفته شود. هر جا هم که ممکن باشد باید قبل از پناه بردن به شیوه‌های پزشکی همچون داروها، اعمال جراحی، پرتودرمانی و امثالهم از آن استفاده گردد. بدین ترتیب احتمال دستیابی به آسودگی بیشتر می‌شود و تهاجم‌های ناشی از روش‌های غیر طبیعی به حداقل یا به صفر می‌رسند.

به همین دلیل بود که یک بار دیگر روش طبابتم را تغییر دادم. این بار درمانگر نادیده و روش‌های شفابخشی ملایمش را در کانون جلساتم قرار دادم و از آن بر روی گستره‌ای از بیماری‌ها و مشکلات همچون موارد زیر نتیجه گرفتم: حملات هراس، سردردهای میگرنی، پی‌تی‌اس‌دی، یبوست، اختلال عملکرد مثانه، خاطرات ناگوار دوران کودکی، بحران خودکشی، بیماری منیه، ترس مرضی از مکان‌های شلوغ، آرتريت روماتوئید، روان‌پریشی، مشکلات بینایی، تب ینجه، گونارتروسیس زانو، کوکسارتروسیس لگن، حساسیت‌ها، اختلالات بلع و نشانگان خستگی مزمن (سی‌اف‌اس).

درمانگر نادیده لایق جایگاه برجسته‌ای در شیوه‌های شفابخشی است و مطالعه این کتاب باید برای تمامی بیماران و کاربران روش‌های شفابخشی اجباری گردد. در را به روی سطوح جدیدی از شفا و سلامتی برای همگان باز می‌کند.

دکتر گابریل روتن

~~~~~

مروری بر مقالات

۱- از مجموعه نتایج: آیا درمانگر نادیده خرگوش ژول را پیدا کرد؟

۲- از مجموعه پلکان معجزات: لحظه معجزه

۳- از مجموعه تجربیات روحانی: توصیف چیزی که غیرقابل توصیف است

~~~~~

### آیا ای‌اف‌تی بدون این "نوآوری؟" هم نتیجه می‌دهد؟

**سوال:** می‌دانم که احتمالاً هزاران ایمیل دریافت می‌کنی. لذا کوتاه می‌گویم. اخیراً ای‌اف‌تی را از کسی یاد گرفتم که ادعا دارد آن را از طریق ایمیل و از تو آموخته است. ولی اصرار دارد که آن را با چند ساعت از نوآوری خودش که نوعی روش تنفس غیرمنقطع است ترکیب کند. می‌گوید که ظاهراً انرژی افراد را به حالت اولیه

بازمی‌گرداند. به من اجازه نمی‌دهد که این تنفس را خودم به تنهایی انجام دهم و همیشه حس می‌کنم با آن بدتر می‌شوم. اکنون از خشکی عضلات صورت رنج می‌برم و از ای‌اف‌تی برای برطرف ساختن آن استفاده می‌کنم. سوالم این است که آیا ای‌اف‌تی بدون این روش تنفسی هم نتیجه می‌دهد؟ و آیا این را تو تجویز کرده‌ای؟

**جواب:** بابت متنی که نوشتی از تو متشکرم و به خاطر مشکلی که داری متاسفم.

لطفا توجه داشته باش که عده بی‌شماری از مردم بر اساس نظام باورهای خودشان از ای‌اف‌تی "تغییر شکل یافته" استفاده می‌کنند. بعضی از آنها این را از دی‌وی‌دی‌های قدیمی من که سالها است دیگر ارائه نمی‌شوند یاد گرفته‌اند و روش قدیمی را با درهم آمیختن "روشهای تنفسی" و انواع "نوآوریهای دیگر" تحریف می‌نمایند. هرچند که اشتیاق آنان را قدر می‌نهم ولی باید بگویم که هنوز ندیده‌ام که این تغییرات موجب بهبود ای‌اف‌تی شوند. درواقع بسیاری از آنها موجب مشکلات بیشتری مثل همانهایی که تو گفتی شده‌اند.

ای‌اف‌تی و خصوصا پیشرفت جدید ما (اپتیمال ای‌اف‌تی - درمانگر نادیده) احتمالا موجب آسودگی تو از خشکی عضلات صورت می‌شود. ولی باید علل واقعی آن را هدف بگیری. به جای علائم باید به عمق بیشتر و به سراغ علل احساسی بروی. توصیه‌های مرا در زیر (بخش کمک بیشتری نیاز دارید؟) می‌بینی.

شاد باشی، گری

~~~~~

کمک بیشتری نیاز دارید؟

۱. [کتاب رایگان درمانگر نادیده](#) را بخوانید تا درک بهتری از آخرین پیشرفت ما یعنی اپتیمال ای‌اف‌تی بیابید.

۲. عضو [دوره اپتیمال ای‌اف‌تی](#) ما که مخصوص افراد حرفه‌ای و شاگردان بانگیزه است شوید. خودم درس می‌دهم. کارهای عمیقی انجام می‌دهیم. اعتبار دارد. دنیا را تحت تاثیر قرار دهید.

۳. از طریق برنامه ارائه مدرک کامل ای اف تی که در سطح بالایی برگزار می کنیم مدرک بگیرید. وارد گروه برتر افراد حرفه ای و موثر در شغابخشی شوید.

۴- با یکی از افراد بسیار آموزش دیده و دارای مدرک ما تماس بگیرید. کاربران رسمی ای اف تی

۵- برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا با مراکز آموزشی رسمی ای اف تی گری کریگ تماس بگیرید.

برای اعضای دوره اپتیمال ای اف تی:

(فرستی غیر رایگان برای افراد حرفه ای و شاگردان بانگیزه)

جزئیات و قیمت های عضویت

وبینار بعدی ما: در ساعت ۱۰ صبح (به وقت غرب امریکا) روز یکشنبه ۴ جولای ۲۰۲۱ برگزار می شود.

لطفا توجه داشته باشید که یکشنبه آینده وبینار نخواهیم داشت. برای یک وبینار مهم که در ۴ جولای برگزار خواهد شد آماده می شوم. خبرهای بیشتری را در همین ماه منتشر خواهیم کرد.

~~~~~

### لحظات اعجاب یک مبتدی

درمانگر نادیده خیلی دقیقتر و موثرتر از ضربه زدن کار می کند.

سلام گری،

جنی چیکون شاگرد جدید دوره او ای اف تی هستم.

ظرف فقط یک ماه گذشته پیشرفتهای متعددی داشته ام و لحظات اعجاب هنوز هم برایم پدید می آیند. لذا مایلم به تو بازخورد بدهم.

امیدوارم مفید باشد.

(۱) از مقدمه‌ای که در ابتدای وینارها ذکر می‌شود بسیار بهره می‌برم. از دستورالعملها پیروی کردم و هیچ درسی را جا نیانداختم و بدین ترتیب به ارزشی بیش از آنچه که انتظار داشتم رسیدم.

(۲) هشت سال از ای‌اف‌تی ضربه‌ای به صورت حرفه‌ای استفاده کردم و برای کمک به دیگران به سراغ سطوح معنوی آن رفتم. توقعش را نداشتم ولی اکنون می‌دانم که درمانگر نادیده دقیقتر و موثرتر از ضربه زدن کار می‌کند.

از این فرمول خیلی خوشم می‌آید: "وقتی فلان اتفاق افتاد و اکنون احساس بهمان را دارم." در مقایسه با ضربه زدن وقت خیلی کمتری برای کشف الگوها و کندوکاو وقایع می‌گیرد. مردم در بسیاری از موارد وقایع را به یاد نمی‌آورند یا ناخودآگاهانه تصمیم گرفته‌اند آنها را به فراموشی بسپارند. ولی درمانگر نادیده احساسات، افکار و وقایعی را که باعث مشکلات پیچیده‌ای شده‌اند به سرعت و با کمترین تلاش آشکار می‌سازد. ظرف یک ماه گذشته خودم و مراجعانم لحظات اعجاب‌متعددی داشته‌ایم.

مزیت دیگر آن این است که از احساسات شدید و غیرضروری در کسانی که از رویارویی با آسیب‌پذیری‌هایشان می‌ترسند و در برابر کار شفابخشی مقاومت می‌کنند اجتناب می‌شود.

(۳) ویدیوهایت را دنبال و با وجود اینکه در هر جلسه خودیاری بر روی مسائل کاملاً متفاوتی کار کرده‌ام ولی پیشرفت خیلی زیادی داشته‌ام.

جلسه نتایج روش جابجایی بلافاصله کمکم کرد برخی احساسات ناشی از وقایع پنهان گذشته برایم آشکار شوند. فکر می‌کردم پس از سالها استفاده از ای‌اف‌تی ضربه‌ای از عهده آنها برآمده‌ام. ولی درمانگر نادیده وقایع و جنبه‌ها را خیلی سریعتر و کاملتر رو می‌آورد.

(۴) در حین وینار اخیر سعی کردم به درمانگر نادیده کمک کنم. منظورم این بود که از نفس برای کمک به انجام آنچه که فکر می‌کردم باید بکند استفاده نمودم. به این می‌ماند که بخواهم به خدا کمک کنم تا کارش را در کمک به من انجام دهد. درواقع آنچه را که نامحدود است محدود ساخته بودم. خیلی خنده‌دار است.

بعد از اطلاع از آن عامدانه دست از آن برداشتم و بی هیچ توقعی به درمانگر نادیده اعتماد کردم. پس از آن بود که نتایج قوی برایم پدید آمدند.

متشکرم، جنی

~~~~~

جواهراتی از وینارهای قبلی ما

به [حساب کاربری خود در دوره اوای ف تی](#) وارد شوید و بر روی وینارهای ضبط شده کلیک کنید. در آنجا گنجینه‌ای از بینشها و مثالهایی از روش پیشرفته درمانگر نادیده را خواهید دید.

در اینجا عناوین جالب وینار شماره ۱۲ ذکر می‌شوند:

۰:۰۰:۰۰ گفتگوی عمیق و پرمایه درباره نحوه مدیریت گروههای اوای ف تی با جانت دین مدیر موفق یکی از گروهها.

۰:۱۲:۵۳ دعوت از حضار برای طرح سوالات و نظراتشان.

۰:۱۳:۱۸ جانت دین و گری راجع به نشانگان خستگی مزمن، عدم دستیابی به احساسات و تمایل جانت به "دخال" در فرایند به گفتگو می‌پردازند.

۰:۱۹:۲۲ دوروتیا اغلب وقتی مسئله را مشخص می‌کند از شدت آن کاسته می‌شود. درمانگر نادیده در حال کار است. ما به زمان نیاز داریم ولی درمانگر نادیده این طور نیست. حواس دوروتیا گاهی اوقات در حین جلسه اوای ف تی پرت می‌شود. گری در این باره توضیح می‌دهد. دوروتیا و گری راجع به استفاده نیابتی از اپتیمال ای ف تی گفتگو می‌کنند.

۰:۲۷:۱۶ جونی می‌پرسد که اوای ف تی را چگونه به مراجعانی که با ای ف تی ضربه‌ای آشنا هستند معرفی کند. استفاده از ای ف تی مکالمه‌ای. بحث راجع به نحوه ایجاد تغییرات شناختی (تغییر باورها) در جریان جلسه اوای ف تی.

۰:۳۵:۳۶ جودی حس می کند باید "کاری بکند" تا درمانگر نادیده را بیاورد. بحث مفیدی در پی آن درمی گیرد.

۰:۴۰:۳۹ لیندا از استفاده موفقیت آمیز از اوای اف تی برای یک سگ و بانویی که در حال بهبودی از سرطان مغز است می گوید. لیندا شدیداً احساس مسئولیت می کند. او و گری درباره این موضوع به گفتگو می پردازند و به "مشکل نهایی" می رسند.

۰:۵۲:۲۰ استیو و گری راجع به کتابهای نظیر قانون شفا نوشته لوئیس هی گفتگو می کنند که در آنها فهرستی از احساساتی که می توانند موجب ناخوشیهای جسمی شوند آمده است. در ادامه هم به این می پردازند که آیا باید مثبتها را جایگزین منفیها کنیم یا خیر.

۱:۰۱:۱۱ نانسی در مورد مسائلی که با اعتماد کردن دارد راهنمایی می خواهد. گری به جزئیات وضعیت او می پردازد و از طرز استفاده موثرتر از اوای اف تی می گوید. بحث مفیدی درمی گیرد. در انتهای آن صدای دستگاه نانسی با مشکل روبرو شد و لذا گری بدون باز خورد او کار را ادامه داد و به پایان برد.

۱:۰۹:۱۴ جینا توصیه می کند برای رسیدن به حالت عاشقانه از موسیقی ملایم و مخصوص مراقبه استفاده شود.

۱:۱۰:۲۳ فرانسواز از استفاده موفقیت آمیز از اوای اف تی بر روی درد گردن دخترش می گوید. عضلات گردن دخترش اکنون کاملاً انعطاف پذیر شده اند و بازویش هم اصلاً درد نمی کند.

۱:۱۳:۵۰ کلودیا از استفاده موثر از اوای اف تی بر روی کسی که دچار مرگ مغزی شده بود می گوید.

۱:۲۰:۳۰ ویرجینیا می گوید که از توصیه جانن دین برای تمرکز بر احساسات استفاده کرده است. گری نظر می دهد.

۱:۲۳:۱۲ دارلین در مورد مشکلاتی که در انجام فرایند دارد می پرسد. گری نظر می دهد. گفتگو درباره دوست داشتن خود و دیگران و دیدن "عصاره وجود" مردم.

۱:۲۹:۳۶ گری خدا حافظی می کند.

اوای‌اف‌تی از دیدگاه پیشگیری

درواقع همه باید این کار را بکنند... صرف نظر از سنشان

مقدمه گری کریگ: چقدر خوب می‌شد اگر اوای‌اف‌تی و درمانگر نادیده را به همه کودکان آموزش می‌دادند تا با ذهنیت آرامتری بزرگ شوند. یکی از اعضای دوره اوای‌اف‌تی این سوال را در نامه‌نگاریهایی که با هم داشته‌ایم پرسیده است. فکر کردم شاید جوابش برایتان مفید باشد. پاسخهایم را به رنگ قرمز درآورده‌ام.

نوشته تارا: سلام گری. فراگیری اوای‌اف‌تی برایم افتخاری به حساب می‌آید و با وجود اینکه مبتدی هستم ولی نتایج جالبی گرفته‌ام.

همان طور که توصیه کرده‌ای دروس را به طور کامل و به تدریج کار می‌کنم. **عالی است. هرچه کاملتر کار کنی به نتایج بهتری می‌رسی و مهارت افزونتری می‌یابی.**

چند سوال دارم و شاید هنوز جواب آنها را نخوانده‌ام. به فکر این بودم که از اوای‌اف‌تی برای پیشگیری استفاده شود.

خوشبختانه کودکی‌ام عالی بوده است و از سلامتی خوبی هم برخوردارم. ولی جالب این است که به خاطر وقایع جزئی "ترس" های زیادی را در خودم انباشته‌ام و اینها در اثر روش آرامش شخصی که در حال استفاده از آن هستم مدام رو می‌آیند. **با وجود اینکه این امر برای جالب به نظر می‌آید ولی برای ما عادی است. ما نمی‌دانیم که چه بارهایی را در خود نگه داشته‌ایم. برطرف ساختن این ترسها و مسائل دیگر موجب آزادی فراوانی می‌شود.**

می‌خواهم بدانم چگونه می‌توانیم نوعی برنامه حفظ و نگهداری یا پاکسازی منظم برای نوزادان، کودکان، نوجوانان و جوانان داشته باشیم تا آنان دیگر این موانع را نداشته باشند و به این باورهای محدود کننده عمیق دچار نشوند؟ آیا با معرفی درمانگر نادیده به آنان در سنین پایین (نوزادان در هر حال از آن به صورت شهودی

آگاهند) و حفظ این ارتباط و اعتماد در طول زندگی این امر امکان دارد؟ چه فکر خوبی کردی. در واقع همه باید این کار را بکنند... صرف نظر از سنشان. این پاکسازی را می‌توانیم هر روزی که بخواهیم شروع کنیم. چقدر خوب می‌شد اگر این را در مدارس یاد می‌دادند ولی مسائل اداری مانع آنند. اما می‌توانی از خودت و خانواده‌ات آغاز نمایی. الگویی برای دیگران باش و به آنان انگیزه بده تا از تو تقلید کنند. تو و سایر اعضا می‌توانید این امواج کوچک را به سونامی عشق و آزادی تبدیل کنید و واقعا دنیا را تغییر دهید. ولی توصیه می‌کنم از خودت شروع کنی.

خیلی متشکرم

تارا

~~~~~

**یادآوری گروههای تمرینی:** در گروههای تمرینی ما منظمی فرصتهایی برای بهبود مهارتهای خود می‌یابید.

لطفا این را در بخش مخصوص اعضای وبسایت ما بررسی نمایید.

به شما علاقه دارم، گری

© گری کریگ

تمامی حقوق محفوظ است

**توجه:** لطفا در تمامی موارد درمانی با پزشکان مشورت نمایید.